

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TANGAN TERHADAP SKALA NYERI DISMINOREA PADA MAHASISWI SEMESTER 2 STIKES WIDYA DHARMA HUSADA TANGERANG

Ayamah¹, Amelia Nurul Hakim^{2*}, Rania Ratu Balqis³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

*korespondensi author: amelianurulhakim28@wdh.ac.id

ABSTRAK

Disminorea atau nyeri haid merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan akibat ketidakseimbangan hormon progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri pada bagian perut bawah yang terjadi sebelum dan selama menstruasi. Sebagian besar wanita mendapatkan menstruasi tanpa keluhan dan disertai dengan keluhan nyeri kram pada abdomen bagian bawah yang terjadi selama haid. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari tangan terhadap skala nyeri *disminorea* pada mahasiswa semester 2 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif-*Pre-Experimental Design* menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden, menggunakan teknik *non probability sampling* dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan data demografi dan lembar observasi skala nyeri *Wong Baker Faces Pain Rating Scale*. Hasil penelitian diperoleh adanya penurunan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari tangan terhadap skala nyeri *disminorea*, rata-rata penurunan mean sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari tangan mendapatkan nilai yaitu 4,06. Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *statistic wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian eksperimen ini menunjukkan bahwa mempunyai *p-value* yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 sehingga hipotesis diterima (H_a). Maka dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi genggam jari tangan terhadap penurunan skala nyeri *disminorea* pada mahasiswa semester 2 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Disarankan hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi bagi perawat dalam melakukan teknik relaksasi genggam jari untuk sebagai media tindakan secara mandiri dalam mengatasi nyeri *disminorea*.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Genggam Jari Tangan, Nyeri *Disminorea*, Mahasiswa Semester 2

THE EFFECT OF FINGER GRAP RELAXATION TECHNIQUE ON DISMINOREA PAIN SCALE IN SEMESTER 2 STUDENTS OF STIKES WIDYA DHARMA HUSADA TANGERANG

ABSTRACT

Dysmenorrhea or menstrual pain is an uncomfortable feeling due to an imbalance of the hormone progesterone in the blood, causing pain in the lower abdomen that occurs before and during menstruation. Most women get menstruation without complaints and are accompanied by complaints of cramping pain in the lower abdomen that occurs during menstruation. The purpose, of this study was to determine the effect of hand-held relaxation techniques on the dysmenorrhea pain scale in semester 2 female students at STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. The research method, used in this study is a quantitative method-Pre-Experimental Design using the One Group Pretest Posttest Design. The number of samples in this study were 30 respondents, using a non-probability sampling technique using purposive sampling method. This study used demographic data and observation sheets on the Wong Baker Faces Pain Rating Scale pain scale. The results, showed that there was a decrease in the effect of hand-held relaxation

techniques on the dysmenorrhea pain scale, the average decrease in the mean before and after the hand-held relaxation technique was carried out to get a value of 4.06. Based on data analysis using the Wilcoxon signed rank test statistic. The results of this experimental research show that it has a p-value smaller than 0.05, namely 0.000 so that the hypothesis is accepted (Ha). It can be concluded, that there is an effect of hand-held relaxation techniques on reducing the dysmenorrhea pain scale in semester 2 female students at STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. It is suggested that, the results of this study can be used as a reference for nurses in carrying out hand-held finger relaxation techniques as a medium for independent action in overcoming dysmenorrhea pain.

Keywords: Finger Holding Relaxation Technique, Dysmenorrhea Pain, 2nd Semester Student

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan priode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial (Laila, 2015).

Menurut Rifqah Utami et al., 2013 dalam Romlah & Agustin pada tahun (2020) Angka kejadian disminorea yang terjadi di beberapa negara yang terjadi di Amerika Serikat, prevelensi nyeri haid diperkirakan 45-90%. Swedia melaporkan nyeri haid pada 90% perempuan yang berusia kurang dari 19 tahun dan 67% perempuan yang berusia 24 tahun. Pada tahun 2012 di Mesir, dilakukan riset epidemiologi serta di dapatkan 76,1% mengalami disminorea ditingkatan yang berbeda.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita mengalami disminorea. Prevalensinya sangat bermacam-macam. Berdasarkan data dari berbagai negara, angka kejadian disminorea di dunia cukup tinggi. Diperkirakan 50% dari seluruh wanita di dunia mengalami disminorea dalam suatu siklus menstruasi. Pasien yang melaporkan nyeri saat haid ialah sebanyak 12% nyeri haid berat, 37% nyeri haid sedang, serta 49% nyeri haid ringan (Carlis, 2011 dalam Romlah et al., 2020).

Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) di indonesia remaja putri mendiskusikan tentang haid dengan teman sebesar 58%, diskusi bersama ibunya sebesar 45%. Satu dari lima remaja tidak mendiskusikan tentang haid dengan orang lain sebelum mengalami haid yang pertama. Remaja putri yang mengalami nyeri haid saat menstruasi sebesar 76%, remaja putri yang tidak mengalami nyeri haid saat menstruasi sebesar 58% (SDKI, 2017).

Di indonesia sendiri angka kejadian disminorea lumayan besar, menunjukkan angka *disminorea* mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Dinas Kesehatan Provinsi Tangerang, di Puskesmas wilayah Provinsi Tangerang pada tahun 2011, total jumlah kunjungan pasien *disminorea* sebanyak 237 kasus, tahun 2012 bertambah sebanyak 435 kasus, serta tahun 2013 terdapat 424 kasus (Lail, 2019).

Secara umum penanganan disminorea dibagi ada dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Secara non farmakologis antara lain olahraga secara teratur, kompres hangat, istirahat dan relaksasi Kumalasari (2013). Relaksasi merupakan metode yang efektif untuk meredakan nyeri salah satu jenis relaksasi yang digunakan adalah teknik relaksasi genggam jari. Dengan relaksasi genggam jari yang dilakukan selama 15 menit dan dilakukannya selama 3x sehari dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi serta dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan (Sulung, 2017).

Menurut Astutik, (2017) Adapun manfaat teknik relaksasi genggam jari adalah memberikan rasa nyaman, memperbaiki aspek emosi, menurunkan kecemasan dan depresi, serta menurunkan rasa nyeri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan mewawancarai 10 responden dengan menggunakan penelitian skala nyeri yaitu *Wong Baker Faces Scale* (skala wajah). Maka hasil yang didapatkan bahwa 8 orang diantaranya mempunyai riwayat disminorea ketika menstruasi, 2 diantaranya mengatakan nyeri berat dengan skala 7-10, lalu 3 diantaranya mengatakan nyeri sedang dengan skala 4-6, dan 3 diantaranya mengatakan nyeri ringan dengan skala 1-3. Nyeri yang dirasakan seperti nyeri yang sangat mengganggu dan tidak dapat ditahan, meringis, menjerit bahkan teriak, dan memerlukan usaha untuk menahan. Sedangkan 2 orang jarang mengalami disminorea.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh teknik relaksasi genggam jari tangan terhadap skala nyeri disminorea pada mahasiswi semester 2 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *Pre-Experimental* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre-test Post-test Design*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi semester 2 yang sedang mengalami disminorea di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang sebanyak 524. Jumlah sampel pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus analitis numerik berpasangan dengan hasil akhir sampel. Sejumlah 30 mahasiswi STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, dan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Analisa univariat dalam penelitian ini terdiri dari variabel pengaruh teknik relaksasi genggam jari tangan dan skala nyeri penderita *disminorea*. Analisa bivariat dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari tangan dan skala nyeri penderita *disminorea* pada mahasiswi semester 2 di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

HASIL

Hasil Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia Pada Mahasiswi Semester 2 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang (n=30)

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
19 Tahun	15	50%
20 Tahun	15	50%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 1, distribusi frekuensi berdasarkan usia menunjukkan bahwa dari 30 responden bahwa setengahnya responden berusia 20 tahun yaitu sebanyak 15 responden (50%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kelas Pada Mahasiswi Semester 2 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang (n=30)

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	4	13,3%
2	6	30%
4	1	3,3%
5	7	23,3%
10	1	3,3%
11	3	10%
12	1	3,3%
21	7	23,3%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 2, distribusi frekuensi berdasarkan kelas menunjukkan bahwa sebagian kecil berada pada kelas 5 yaitu sebanyak 7 responden (23,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Intensitas Disminorea Pada Saat *Pre-test* Pada Mahasiswi Semester 2 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang (n=30)

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Sedang	19	63,3%
Nyeri Berat	11	36,7%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas, tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi menunjukkan lebih dari setengah responden dengan kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 19 responden (63,3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Intensitas Penurunan Disminorea Pada Saat *Post-test* Pada Mahasiswi Semester 2 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang (n=30)

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	7	23,3%
Nyeri Ringan	15	50%
Nyeri Sedang	8	26,7%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas tingkat nyeri sesudah diberikan intervensi menunjukkan hasil bahwa setengah responden dengan kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 15 responden (50%).

Hasil Analisa Bivariat

Tabel 5. Statistik Wilcoxon

Perlakuan	Mean	<i>p-value</i>
Melakukan teknik relaksasi genggam jari tangan sebelum perlakuan	4,06	0,000
Melakukan teknik relaksasi genggam jari tangan sesudah perlakuan		

Berdasarkan tabel 5, hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji statistik wilcoxon didapatkan hasil nilai mean adalah 4,06 dengan *p-value* $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri *disminorea* sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari tangan terhadap skala nyeri *disminorea* pada mahasiswi semester 2 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil distribusi frekuensi berdasarkan usia menunjukkan bahwa dari 30 responden bahwa setengahnya responden berusia 20 tahun yaitu sebanyak 15 responden (50%). Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti menyimpulkan bahwa usia dari setengahnya responden berada pada kelompok usia 20 tahun yaitu sebanyak 15 responden (50%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kulsum, pada tahun (2018) dengan hasil penelitian yang didapatkan dari 20 orang di kampus Stikes Bina Generasi Polewali Mandar yaitu usia 22 tahun sebanyak 10 responden (50%) dan usia 21 tahun sebanyak 10 responden (50%).

Menurut Utari (2017), menstruasi merupakan satu bagian dari perjalanan hidup wanita yang dimulai dari *menarche* sampai menopause. Siklus normal menstruasi lamanya bervariasi antara 21-45 hari dan periode keluarnya darah berkisar antara 3 sampai 7 hari. Kebanyakan perempuan mengalami menstruasi sampai umur 40-50 tahun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramadina, Utami, dan Jumaini pada tahun (2014) hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja perempuan yang berusia 12 sampai 16 tahun, siswi yang mengalami *disminorea* dengan skala nyeri 3 sampai 9 yang dilakukan di SMP 3 Pekanbaru.

Pada masa remaja terjadi adanya perubahan fisik dan juga psikologis. Selain itu, perubahan psikologis yang biasa terjadi pada remaja putri untuk memberikan pengetahuan yang mereka butuhkan khususnya mengenai kesehatan perlu diadakan suatu kegiatan promosi kesehatan atau pemberian edukasi terkait masalah kesehatan terutama kesehatan organ reproduksi (Wirenviona, 2020).

Penelitian Kulsum pada tahun (2018) menunjukkan bahwa mahasiswi yang mengalami disminorea berjumlah 20 orang yang dilakukan pada tanggal 22 juni 2017 di kampus Stikes Bina Generasi Polewali Mandar didapatkan bahwa hasil dari semester IV yaitu 10 responden (50%) dan semester II yaitu 10 responden (50%). Tingkat pendidikan merupakan salah satu karakteristik yang sering dikaitkan dengan pengetahuan, sikap dan kompetensi. Pendidikan berperan sebagai sarana untuk mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan (Nursalam, 2014).

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil distribusi frekuensi berdasarkan kelas menunjukkan bahwa dari 30 responden dari 8 kelas yang didapatkan adalah sebagian kecil berada pada kelas 5 yaitu sebanyak 7 responden (23,3%). Hasil penelitian ini didukung oleh Rahmadina, Utami, dan Jumaini pada tahun (2014), hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa seluruh siswi kelas VII dan kelas IX yang mengalami *disminorea* sebelum diberikan perlakuan adalah 5,47.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil distribusi frekuensi berdasarkan tingkat nyeri sebelum diberikan intervensi menunjukkan lebih dari setengahnya responden dengan kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 19 responden (63,3%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Ningsih, dan Wahyuni pada tahun (2021) dimana *pre-test* dilakukan terdapat 7 responden dengan nyeri ringan sebelum intervensi, dimana terdapat 6 responden dengan nyeri ringan diangka 3 keluhan yang dirasa adanya nyeri dan mules didaerah perut, dan 1 responden dengan nyeri ringan diangka 2 keluhan yang dirasakan nyeri hilang timbul dibagian perut.

Menurut Ratnawati (2018), *disminorea* adalah rasa sakit atau nyeri hebat pada bagian bawah perut yang terjadi saat wanita mengalami siklus menstruasi. Dari hasil penelitian yang telah didapatkan menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari tangan mempunyai efek yang sangat diperlukan dalam mengatasi nyeri disminorea.

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil distribusi frekuensi berdasarkan tingkat nyeri sesudah diberikan intervensi setengahnya menunjukkan bahwa untuk nyeri ringan yaitu sebanyak 15 responden (50%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Wahyuni, Nurhaeda, dan Aisyah pada tahun (2022), hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 15 responden dengan tingkat skala nyeri sedang 11 orang (73,3%).

Menurut Agustina & Salmiyati (2016) dalam Umiyati et al. (2023), *disminorea* atau nyeri haid merupakan keluhan ginekologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa nyeri yang paling sering terjadi pada wanita yang mengalami *disminorea* adalah kondisi nyeri pada daerah perut bagian bawah dengan prevelensi yang sangat tinggi.

Menurut Hill (2011) dalam Maghfuroh, (2023), responden diberikan perlakuan berupa teknik relaksasi genggam jari, maka terdapat penurunan derajat nyeri pada disminorea dengan menggunakan sentuhan sederhana tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Relaksasi genggam jari dapat dilakukan dalam 3 kali dalam sehari, dilakukan kurang lebih 15 menit, setiap jari genggam selama 3 menit dengan mengatur nafas dan kemudian lakukan ke jari lainnya. Setiap jari tangan berhubungan dengan sikap sehari-hari. Ibu jari berhubungan dengan perasaan khawatir, jari telunjuk berhubungan dengan ketakutan, jari tengah berhubungan dengan kemarahan, jari manis berhubungan dengan kesedihan, dan jari kelingking berhubungan dengan rendah diri dan kecil hati.

Pada penelitian ini, uji hipotesis menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan bantuan SPSS. Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak maka besar *p-value* dibandingkan dengan tahap kesalahan 5% (0.05), jika *p-value* lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika *p-value* lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima. Hasil penelitian eksperimen ini menunjukkan bahwa mempunyai *p-value* yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 sehingga hipotesis diterima (H_a). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Tangan Terhadap Skala Nyeri Disminorea Pada Mahasiswi Semester 2 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Wahyuni, Nurhaeda, dan Aisyah pada tahun (2022). Penelitian tersebut menggunakan uji statistik wilcoxon kolmogrov-smirnov teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri disminorea diperoleh nilai $p=0,01$ lebih kecil dari pada $\alpha < (\alpha = 0,05)$.

Begitu pula dengan hasil penelitian Rahmadina, Utami, dan Jumaini pada tahun (2014) dengan menggunakan Uji *Paired Sample T Test (Dependent Sampel T Test)* dengan hasil nilai *p-value* 0,000 atau nilai $p < (0,05)$. Artinya ada perbedaan yang signifikan rata-rata intensitas disminorea sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi genggam jari dan nafas dalam kelompok eksperimen.

Menurut Yohana & Yoviya pada tahun (2012), dismenorea adalah nyeri perut yang berasal dari kram rahim dan terjadi selama menstruasi. Disebut dismenorea primer jika tidak ditemukan penyebab yang mendasarinya dan dismenorea sekunder jika penyebabnya adalah kelainan kandungan. 50% wanita mengalami dismenorea primer 15% diantaranya mengalami nyeri yang hebat. Biasanya yang timbul sekitar 2 tahun setelah menstruasi pertama.

Penanganan yang dapat diberikan untuk mengurangi disminorea adalah dengan pemberian terapi farmakologi seperti pemberian obat analgetik, terapi hormonal, terapi dengan obat non steroid anti prostaglandin dan dilatasi kanalis servikalis. Selain itu bisa dilakukan terapi non farmakologis juga diperlukan untuk mengurangi disminorea salah

satunya dengan menggunakan teknik relaksasi genggam jari (Mitayani, 2011 dalam Ramadina et al., 2014).

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi genggam jari tangan dapat menurunkan nyeri *disminorea*. Hal tersebut sesuai dengan hasil analisa hipotesis yang dilakukan oleh peneliti yang menunjukkan angka signifikansi 0,000 dan dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pengaruh teknik relaksasi genggam jari tangan terhadap skala nyeri *disminorea* pada mahasiswi semester 2 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

KESIMPULAN

Teridentifikasi dari 30 responden memiliki intensitas penurunan *disminorea* pada mahasiswi semester 2 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang sebelum (*pre-test*) diberikan teknik relaksasi genggam jari tangan, menunjukkan lebih dari setengahnya untuk nyeri sedang yaitu sebanyak 19 responden (63,3%). Dari 30 responden memiliki intensitas penurunan *disminorea* pada mahasiswi semester 2 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang sesudah (*post-test*) diberikan teknik relaksasi genggam jari tangan, menunjukkan hasil bahwa dari setengah responden merasakan nyeri ringan yaitu sebanyak 15 responden (50%). Terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari tangan terhadap penurunan *disminorea* pada mahasiswi semester 2 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang terlihat dari nilai *p-value* menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,000.

REFERENSI

- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Delima RSUD Kertosono. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 6 No. 2 Hal. 30-37.
- Kulsum, U. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Disminorea* Pada Mahasiswi Stikes Bina Generasi Polewali Mandar. *Bina Generasi Jurnal Kesehatan*, 9(2).
- Kumalasari, Intan & Iwan Andhyantoro. (2013). *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Dengan *Disminorea* Pada Remaja Putri Di SMK Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*.
- Maghfuroh, L. et al., (2023). *Asuhan Lansia: Makna, Identitas, Transisi, dan Manajemen Kesehatan*. Bandung: Kaizen Media Publishing.
- Ningsih, D. A., Wahyuni, Y. S. (2021). Pengaruh Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri *Disminorea* Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 6(2).
- Ramadina, S., Utami, S., Jumaini. (2014). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan *Disminorea*. *Jurnal Keperawatan Universitas Riau*.

Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi. *Jurnal Endurance*, 2(3), 397-405

Utari, M. D. (2017). Pengaruh Pemberian Ramuan Jahe Terhadap Nyeri Haid Mahasiswa Stikes PMC Tahun 2015. *JIPTEKS Terapan*, 7(3), 257-64.

Wahyuni, R., Nurhaeda., Aisyah. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi Genggaam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Disminorea Benggaul. *Jurnal Kebidanan Graha Ananda*, 5(1).

WHO. (2018). Adolescents. Health risks and solutions. Retrived from WHO.

Wirenviona, R. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. Surabaya: Pusat Percetakkan dan Penerbitan UNAIR.